Livret de soins d'urgence

Règles de base pour les premiers secours

- Parler avec la victime, l'écouter et rester à côté
- Ne pas déplacer inutilement la victime et éviter de la faire souffrir
- La victime doit faire le moins possible d'efforts
- Protéger la victime contre le froid et la chaleur et ne rien donner à manger ou à boire

Brûlures

En premier de l'eau

- Faire couler, pendant 15 minutes, de l'eau sur la partie du corps brûlé, juste au dessus de la brûlure
- Si les brûlures sont importantes (superficie) placer la victime sous la douche
- Ne pas enlever les vêtements qui sont collés dans la brûlure
- Consulter directement un médecin pour des brûlures graves et étendues

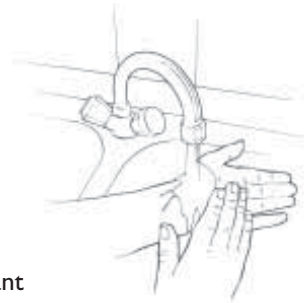
Saignement

- Arrêter le saignement en comprimant la plaie en utilisant de préférence une compresse stérile ou un mouchoir propre. Superposer sur ce pansement un autre pansement compressif stérile
- Contrôler si la victime est consciente et respire
- Éviter la syncope : laisser la victime assise ou allongée
- Demander à une personne présente d'appeler le 112
- Relever la partie du corps qui saigne. À ne pas faire lorsque cette partie du corps est fracturée ou lorsqu'il s'agit d'un saignement au cou
- Continuer à comprimer la plaie jusqu'à la venue des secours spécialisés

Travailler le plus rapidement et le plus proprement possible.
Utiliser du matériel propre et porter des gants stériles

Syncope

- Allonger la victime sur le dos
- Contrôler si la victime est consciente et respire
- Libérer les voies respiratoires, enlever les corps étrangers de la bouche et remonter prudemment le menton
- Relever un peu les jambes
- Défaire les vêtements qui serrent de trop et poser éventuellement des compresses froides ou un gant de toilette humide sur le front ou dans le cou
- Relever petit à petit la victime lorsqu'elle a repris connaissance



Écorchures ou plaies

- Se laver les mains avec de l'eau et du savon, les sécher et mettre des gants à usage unique
- Rincer la plaie abondamment avec de l'eau afin d'enlever les saletés (terre, sable, poussières)
- Laver la plaie (de l'intérieur vers l'extérieur) à l'aide d'un gant de toilette, de l'eau propre et du savon

- Ne pas oublier de laver autour de la plaie
- Sécher la plaie prudemment en la tamponnant à l'aide d'un tissu propre qui ne pluche pas
- Désinfecter la plaie : faire couler un produit désinfectant sur une compresse stérile et tamponner la plaie de l'intérieur vers l'extérieur et laisser sécher le désinfectant. Ne pas souffler sur la plaie
- Poser un pansement ou une compresse stérile sur la plaie et fixer le pansement

Entorse

- Faire asseoir la victime et lui demander ce qui s'est passé
- Refroidir : faire couler pendant 10 minutes de l'eau froide sur l'articulation, le gonflement diminuera et l'entorse fera moins mal
- Autres possibilités pour refroidir : utiliser un "cold pack" (sachet froid) ou des glaçons. Ne jamais les mettre directement sur la peau mais les emballer dans un gant de toilette ou un essuie afin d'éviter les brûlures (par le froid)
- Relever la partie du corps atteinte, le gonflement diminuera
- Une entorse du pied ou de la cheville : laisser reposer le pied sur une chaise ou un fauteuil

Consulter toujours un médecin afin de vérifier s'il n'y a pas de fractures

Numéros de secours

112 Soins médicaux d'urgence en Europe
100 Soins médicaux d'urgence en Belgique

À communiquer :

- Que s'est-il passé ?
- Où ?
- Quelles sont les victimes ?

En savoir plus : www.croixrouge.be